

1 Origine e programma della Neck School

Mal di schiena e algie vertebrali	1
Una scuola per la schiena e per il collo	1
Dati statistici	2
Origine della Back School e della Neck School	2
Efficacia della Neck School	2
Cause della cervicalgia	3
Analisi delle cause e dei fattori di rischio	3
Programma della Neck School	4
Messaggio della Neck School	4
Obiettivi della Neck School	5

2 Primo cardine della Neck School Informazione

Colonna vertebrale o rachide	7
Funzioni della colonna vertebrale	7
Disco intervertebrale	8
Curve fisiologiche della colonna vertebrale	8
La benefica lordosi cervicale	8
Alterazioni della lordosi cervicale	11
Posture e movimenti in flessione	11
Cervicalgia posturale	14
Protrusione ed ernia dei dischi intervertebrali cervicali	15
Classificazione dell'ernia discale	16
Conseguenze della protrusione e dell'ernia del disco	16
Informazioni per il soggetto che presenta protrusione o ernia del disco	17
Riduzione, rettificazione o inversione della lordosi cervicale	18
Posture e movimenti in estensione	21
Altre posture scorrette	23

Antepulsione del mento e del capo	23
Posizione asimmetrica in lateroflessione	23
Posizione asimmetrica in rotazione	24

3 Secondo cardine della Neck School Ginnastica preventiva, antalgica e rieducativa

Educazione respiratoria	25
Frequenza respiratoria	25
Diaframma e muscoli addominali	26
Fase di inspirazione	26
Fase di espirazione	27
Antagonismo-sinergia tra il diaframma e i muscoli addominali	27
Respirazione diaframmatica	27
Esercizi di educazione posturale	30
Capacità di mantenere la lordosi lombare in posizione seduta	30
Orizzontalità dello sguardo	31
Controllo del bacino e del rachide in stazione eretta	32
Stabilità e sicurezza	33
Prontezza	33
Equilibrio	33
Protezione	33
Mobilità ed energia	33
Ginnastica antalgica e compensativa	34
Mobilizzazione del rachide cervicale in flessione o in estensione?	34
Movimento di retropulsione del mento e del capo	34
Mobilizzazione e rilassamento del rachide cervicale in estensione ...	37
Mobilizzazione e rilassamento del rachide cervicale in flessione	40

Mobilizzazione e rilassamento del rachide cervicale in rotazione	41
Mobilizzazione e rilassamento del rachide cervicale in flessione laterale	43
Mobilizzazione simultanea nei diversi piani dello spazio	44
Stabilizzazione del rachide	45
Flettere le anche per non flettere la colonna vertebrale	45
Stabilizzazione del rachide cervicale	46
Contrazione isometrica dei muscoli anteriori del collo	47
Contrazione isometrica dei muscoli posteriori del collo.....	47
Contrazione isometrica dei muscoli laterali del collo.....	47
Stabilizzazione del rachide cervicale in posizione quadrupedica.....	48
Esercizi di stabilizzazione del rachide cervicale con la palla.....	49
Movimenti optocinetici	50
Equilibrio e propriocezione	51
Esercizi con il cilindro propriocettivo	51
Esercizi con i palloni.....	55
Esercizi di stabilizzazione	57
Esercizi con i piani instabili e oscillanti	59
Metodo Alexander	62
Danni provocati dalla forza di gravità.....	62
Come vincere la gravità	62
Apprendimento del metodo Alexander.....	63
Metodo Alexander in posizione seduta	63
Inclinazione del tronco da seduto	64
Tecnica per alzarsi dalla sedia	64
In stazione eretta.....	65
In equilibrio	66
Movimento degli arti superiori	66
Cammino	67
Salire e scendere le scale	68
Il metodo Alexander è facile	68
Alexander, verrouillage e grounding.....	69

<i>Riquadro</i> – Alcuni consigli per eseguire correttamente gli esercizi di ginnastica	26
---	----

4 Terzo cardine della Neck School

Usò corretto del rachide

Importanza dell'uso corretto

del rachide	71
È dannoso non solo l'uso scorretto ma anche il disuso	71
Cosa significa stare in attività?.....	72
Indicazioni per un uso corretto del rachide.....	72

Usò corretto del rachide durante

la notte	72
Scelta del letto	72
Rete o telaio.....	72
Materasso.....	73
Consigli per chi preferisce dormire sul fianco	74
Cuscino.....	74
Lettura a letto	76
Postura per guardare la televisione.....	76
Tecnica per distendersi e rialzarsi dal letto.....	77

Usò corretto del rachide

in stazione eretta	78
---------------------------------	----

Usò corretto del rachide

in posizione seduta	79
Supporto lombare	81
Sedia ergonomica	81
Seduta attiva e dinamica	82
Postura per leggere e per guardare la televisione	83
In automobile.....	84

Abbigliamento

5 Quarto cardine della Neck School

Tecniche di rilassamento

Sintomi dell'ansia	87
Sintomi fisiologici	87
Sintomi comportamentali	87
Sintomi cognitivi	87

Un circolo chiuso

Azione efficace per il controllo

dell'ansia, della tensione e dello stress	89
Scheda di valutazione dello stress	89
Programma efficace per il controllo dell'ansia	89
Volumi respiratori	90

Il palombaro e l'albero respiratorio...	91
Il segreto per respirare senza fatica	92
Apprendimento delle tecniche di rilassamento	92
Seduta di rilassamento in palestra	93
Uso del <i>compact disc</i> e consigli per la ripetizione del rilassamento a casa	93
Condizioni ottimali	93
Posizione di rilassamento	94
Esercizi di rilassamento	94
Primo esercizio: la percezione dei contatti del proprio corpo con la superficie di appoggio	94
Secondo esercizio: la calma dopo la tensione	94
Terzo esercizio: la percezione del respiro	95
Quarto esercizio: la decontrazione muscolare	95
Origini del training autogeno	96
Risultati positivi del training autogeno	96
Controindicazioni del training autogeno	96
Quinto esercizio: "l'albero della vita"	97
Esercizio del "cuore"	97
Esercizio del "plesso solare"	98
Esercizio della "fronte fresca"	98
Rilassamenti brevi	98
Sesto esercizio: la posizione del "cocchiere"	99
Controindicazioni	99
Settimo esercizio: palming e sfinge	100
Controindicazioni	100
Ottavo esercizio: rilassamento in stazione eretta	100
Sunning: rigenera gli occhi con la luce del sole	100
Nono esercizio: rilassamento sul cilindro propriocettivo	101
Diario per il rilassamento	101
Test della passività	102
Controllo dell'ansia e delle emozioni con il metodo Alexander	103
6 Quinto cardine della Neck School	
Alimentazione e stile di vita	
Abitudini alimentari	105

Popoli onnivori, vegetariani o carnivori	105
Mutamento delle abitudini alimentari	106
Conseguenze negative delle cattive abitudini alimentari	106
Sovrappeso e obesità	106
Consumo eccessivo di prodotti di origine animale	106
Zucchero e dolci	106
Sale	107
Magrezza eccessiva e anoressia	107
Dieta mediterranea	107
Alimenti: i principi nutritivi	107
Proteine	107
Carboidrati	107
Grassi	107
Vitamine	108
Vitamina C	108
Vitamine del complesso B	108
Vitamina D	108
Vitamina A	109
Vitamina E	109
Vitamina K	109
Sali minerali	109
Calcio	109
Fosforo	109
Magnesio	109
Sodio	109
Potassio	109
Cloro	109
Zolfo	109
Ferro, iodio, fluoro	109
Fibre	110
Alimenti: quali e come devono essere?	110
Carni, pesci, uova	110
Latte e derivati	110
Cereali, patate	110
Legumi	110
Grassi da condimento	111
Ortaggi e frutta	111
Qualità biologica dei cibi	111
Naturali	111
Integri	111
Integrali	111
Mangiare e digerire	111
Digestione ottimale	112
Il modo migliore di cominciare	113
Distribuzione degli alimenti nei diversi pasti	113

Pasti principali.....	113	Dolore cronico	
Colazione e merenda.....	113	e cattive abitudini alimentari.....	132
Frutta.....	113	Dolore cronico e uso prolungato	
Acqua e bevande	114	di farmaci.....	133
Zucchero, dolci e gelati	114	Dolore cronico e disturbi del sonno ...	133
Sale.....	115	Dolore cronico e paura	
Consigli per chi è in sovrappeso	115	del movimento.....	133
I pericoli dei “fast food”	115	Dolore cronico e sindrome	
I pericoli dell’alcol.....	115	da decondizionamento	133
Altri fattori di rischio	115	Neck School in presenza	
Caffeina	115	di dolore cronico	133
Perché l’abuso di caffeina		Scheda per valutare la funzionalità	
può provocare mal di schiena? ...	116	del collo	
Perché il fumo		(Neck Disability Index).....	134
può provocare algie vertebrali?	116	Scheda per verificare	
		il raggiungimento degli obiettivi.....	136
		Automonitoraggio	
		del dolore cervicale cronico	137
		Intensità del dolore	138
		La miglior medicina	139
7 Sesto cardine della Neck School			
Consuetudine alle attività motorie		9 Ernia discale e artrosi cervicale	
Benefici dell’attività sportiva	119	Non sempre l’ernia del disco	
Cause della cervicaglia nell’atleta	119	provoca dolore.....	141
Consigli per evitare che		Programma di esercizi	
lo sport provochi cervicaglia	120	in presenza di ernia discale	141
Passaggiate ed escursioni		Riduzione della cervicobrachialgia	141
in montagna	121	Ernia discale e intervento	
Nordic walking	122	chirurgico	143
Corsa	122	Indicazioni del chirurgo	143
Nuoto	123	Indicazioni per l’intervento	
Crawl	124	chirurgico	144
Dorso.....	124	Controindicazioni per l’intervento	
Rana.....	125	chirurgico	144
Movimenti di compenso	125	Trattamento conservativo	144
Utilità della nuotata a rana.....	125	Meccanismo di scomparsa	
Ciclismo	126	dell’ernia	144
Movimenti di compenso in bicicletta..	127	Mirabile capacità	
Movimenti di compenso a casa.....	127	di autoguarigione	145
Calcio	127	Artrosi cervicale	145
Gioco di testa.....	128	Spondiloartrosi o spondilosi	145
Automobilismo	128	Spondiloartrosi e cervicaglia	146
8 Cervicaglia acuta e cronica		10 Colpo di frusta cervicale	
Cervicaglia acuta	129	Meccanica del trauma.....	147
Visita medica	129	Sintomi e disturbi collegati	
Diagnosi per immagini.....	129	al colpo di frusta	148
Consigli pratici per il soggetto		Esame clinico.....	148
in fase acuta	130	Anamnesi ed esame obiettivo.....	148
Cervicaglia cronica	131	Esame funzionale	148
Differenze tra dolore acuto e cronico..	131	Esame neurologico.....	148
“Pain behaviour”			
e “illness behaviour”	132		
Semafori gialli	132		
Circoli viziosi che aggravano il dolore	132		

Esami strumentali	148	Quinta fase	
Classificazione del colpo		(oltre 3 mesi dal trauma)	151
di frusta.....	148	Piano di lavoro dopo	
Uso del collare	148	la rimozione del collare	151
Programma rieducativo	149	Indicazioni per l'uso del collare.....	151
Piano di lavoro senza collare		Tonificare prima di mobilizzare	152
Linee guida olandesi	149	Attenuazione del dolore.....	152
Cinque fasi del trattamento	149	Decontrazione e rilassamento.....	152
Prima fase (da 0 a 4 giorni		Educazione posturale e uso corretto	
successivi al trauma)	149	del rachide cervicale.....	152
Seconda fase (da 4 giorni		Mobilizzazione	153
a 3 settimane		Propriocezione.....	153
dopo il trauma)	150	Dizionario delle algie	
Terza fase (da 3 a 6 settimane		e patologie vertebrali	155
dopo il trauma)	151	Bibliografia	161
Quarta fase (da 6 settimane			
a 3 mesi dopo il trauma)	151		